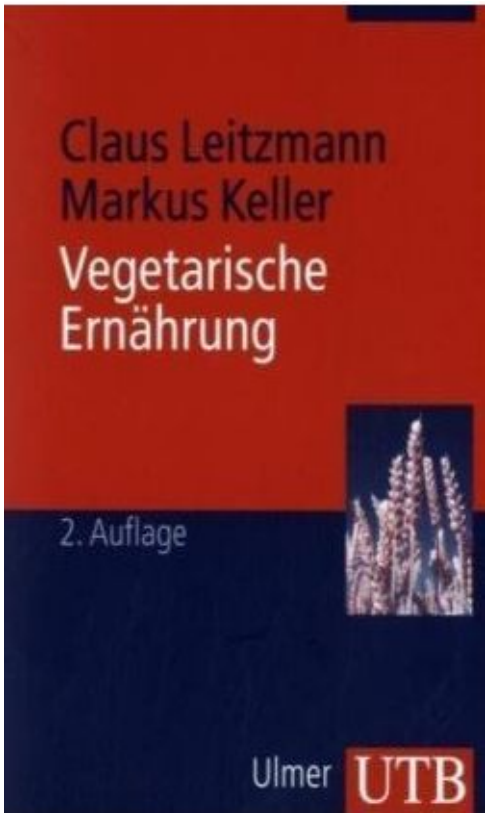
"Vegetarische Ernährung"
Claus Leitzmann, Markus Keller

Noch vor ein paar Jahren führten Veröffentlichungen über den Zusammenhang von Treibhausgasen und Ernährung eher ein Schattendasein in Medien und einschlägigen Publikationen. Aber angesichts der Schnelligkeit, mit der sich unser Klima zu verändern droht, rückt auch unsere Ernährung deutlich in den Mittelpunkt des Interesses und macht viele Konsumenten zu Gelegenheitsvegetariern.



Einseitiger Lebensstil?

Der Schlüssel zu mehr Klimaschutz auf dem Teller ist vegetarische Ernährung. Kein Fleisch mehr, kein Fisch, nur noch Grünzeug? Das lehnen viele Menschen ab, aus unterschiedlichen Gründen: Den einen ist der Lebensstil der Vegetarier zu dogmatisch, zu einseitig und, wie viele meinen, auch zu ungesund. "Fleisch ist ein Stück Lebenskraft" lautet bis heute das Gegenargument der Landwirte.

Ovo, Lakto, vegan

Andere verwechseln die unterschiedlichen Varianten einer fleischlosen Ernährung, kennen die Unterschiede zwischen Veganern, Vegetariern, Lakto- und Lakto-Ovo-Vegetariern nicht, die den Verzehr von tierischen Produkten teilweise oder komplett ablehnen. Aber die mittlerweile 6

Millionen Vegetarier in Deutschland (Statistik des Vegetarierbundes Deutschland, 2009) wollen nicht alle als gestrenge Ernährungsapostel verstanden werden.

Pflanzen statt Tiere

"Der Vegetarismus ist nicht nur eine Ernährungsweise, sondern ein Lebensstil, der neben gesundheitlichen auch ethische, ökologische, soziale und wirtschaftliche Aspekte einbezieht. Der sich abzeichnende Klimawandel, die zunehmende Umweltbelastung, die Nahrungs- und Wasserunsicherheit einer rasant wachsenden Weltbevölkerung und die damit verbundenen Monokulturen und Massentierhaltungen sind Probleme, die durch eine vegetarische Ernährungsweise erheblich entschärft werden können". Schreiben die Autoren im Vorwort und umreißen damit ein ebenso aktuelles wie weites Themenfeld, das mit vegetarischer Ernährung einhergeht.

Gesundheit - privat und global

Leitzmann und Keller wenden sich an Studenten und Lehrende, erläutern die historische Entwicklung dieses Lebensstils, untersuchen die ernährungsphysiologischen Aspekte des Vegetarismus, den Einfluss pflanzlicher Kost auf chronische Krankheiten, die praktische Umsetzung einer vegetarischen Ernährungsweise sowie Energie- und Nährstoffversorgung von Vegetariern. Aber auch die globalen Aspekte werden beleuchtet, die angesichts des Klimawandels, verursacht u.a. durch Treibhausgase, die bei der Massentierhaltung entstehen, Bedeutung bekommen haben.

Lesestoff auch für Laien

Das Buch bietet genügend Lesestoff auch für Nicht-Ernährungswissenschaftler, denn hier ist eine Fülle von Fakten versammelt: von der Entstehung des Vegetarismus bis zu Umweltwirkung und Ressourcenverbrauch in einer Welt, die – so die Prognose der UNO – bis zum Jahr 2050 9,2 Milliarden Menschen ernähren muss. Heute schon hungern hunderte Millionen vor allem in Entwicklungsländern. Dabei gäbe es genug Nahrung für alle, würde nicht die weltweite Agroindustrie etwa ein Drittel der Weltackerfläche okkupieren, um Futtermittel für Tiere anzubauen, statt Getreide für Menschen.
Es gibt also viele gute Gründe für eine vegetarische, zumindest aber doch "flexitarische" Ernährung. Auch die sogenannten Gelegenheitsvegetarier können mit reduziertem Fleischkonsum ihrer Gesundheit, dem Klima und einer nachhaltigen Esskultur dienen.

"Vegetarische Ernährung" - Claus Leitzmann, Markus Keller
(2. völlig neu bearbeitete Auflage Januar 2010)
445 Seiten, zahlreiche Abbildungen, Ulmer UTB, 22.90 Euro